

Trousse Médicale pour petit séjour en montagne

Que vous partiez pour une ballade d'une journée dans les Préalpes, ou un trekking en Himalaya, le milieu montagneux peut devenir rapidement un endroit isolé où les secours médicaux ont difficilement accès (pas de réseau, d'accès difficile voire impossible selon le temps, et l'endroit). Il est donc toujours utile d'avoir une trousse médicale au fond du sac avec qqs indispensables. Selon la longueur de la ballade:

Randonnée d'une journée:

Antidouleur, pansement, SAM splint (attèle mousse déformable), bande élastique et tape pour strapping ([Leukotape](#))

Randonnée plus longue/trekking:

- **plaie, égratignure:** moyen de désinfection (Cetrimid= [Betadin](#))
- **contusion légère, hématome:** globule homéopathique arnica, crème à l'arnica
- **douleur de l'appareil musculo-squelettique:** anti-inflammatoire (Ibuprofen= [Brufen](#)) et antidouleur (Paracetamol= [Dafalgan](#))
- **piqûre d'insecte, coup de soleil, brûlure légère:** Fenistil, Flammazin
- **allergie, rhume des foins antihistaminique, réaction allergique au piqûre d'insecte:** (Zirtec)
- **troubles gastrointestinaux:** Diarrhée (Loperamid= [Imodium](#)), Levure vivante+charbon actif= [Carbolevure](#), Flore abdominale= [Bioflorin](#)), nausées, vomissements (Domperidon= [Motilium lingual](#)), brûlure d'estomac (Omeprazol= [Nexium](#)), infection gastro-intestinale (Ciprofloxacine= [Ciproxin](#))
- **infection urinaires:** antibiotique (Ciprofloxacine= [Ciproxin](#))
- **refroidissement:** maux de gorge (Lysosym=Lysopain), syndrome grippal=fièvre, douleur (Paracetamol= [Dafalgan](#), préparation mixte= [Neocitran](#)), rhume (Nasobol, Dimetidin= [Vibrocil](#))

Si passage en haute altitude (nuitée au-dessus de 3000m): pensez à rajouter des médicaments pour le mal d'altitude et les cas d'urgence.

- **MAM, mal aigu des montagnes (maux de tête, nausée, insomnie, fatigue):** anti-inflammatoire ou antidouleur ([Irfen](#) ou [Dafalgan](#)) et Acetazolamid= [Diamox](#))
- **OPHA (œdème pulmonaire de haute altitude):** Nifedipine= [Adalat](#)
- **MAM Sévère, OCHA (œdème cérébral de haute altitude):** [Dexamethason](#)= [Idem](#)

Pour faciliter la lecture, la liste est organisée par symptômes, les noms des substances actives (international) sont d'abord précisés puis les noms des médicaments que l'on trouve en Suisse sont soulignés.

Les posologies, indications, et contre-indications ne sont pas préciser exprès.

Cette liste ne devrait en aucun cas remplacer une consultation médicale, il est indispensable d'aller voir votre médecin (ou consultation des voyages selon la destination) pour qu'il puisse déterminer les posologies, les indications et contre-indications pour ces médicaments et de vous expliquer les interactions possibles et effets secondaires.

Quelques conseils pratique avant de partir:

- Considérez les gens avec qui vous partez: enfant, bébé, personnes âgées ou personnes sous traitement (asthme, allergie, ...), ils n'auront pas besoin des mêmes traitements.
- Si vous suivez un traitement régulier, assurez-vous d'en prendre en suffisance pour tout le voyage.
- Conditionnez la trousse de pharmacie au frais et au sec (!!! exposition trop longue au soleil, camp de base= !!! la chaleur monte vite dans les tentes).
- Attention avec le froid, n'utilisez pas d'ampoule qui ont gelé.
- Organisez votre trousse pour que le nom des médicaments soit lisible, la notice explicative soit présente ou faites un petit résumé de chacun avec les indications, posologie, contre-indications (il se peut que vous soyez celui qui a besoin de soins, il faut que la trousse soit utilisable par vos compagnons en cas d'urgence).
- Faites attention aux dates de péremption (à contrôler avant chaque départ).
- Jeter du papier bulle au fond du sac (beaucoup plus isolant qu'une couverture de secours), une SAM splint (petit attèle alu-mousse maléable), du tape, une lampe de poche, un briquet, un sifflet et tant qu'à faire une barre de céréale (à changer régulièrement) et oubliez-les.
- Assurez-vous d'avoir un téléphone chargé, et de la couverture du réseau (bien que souvent, la surprise arrive quand on en a besoin).

Tant qu'à faire un petit thermos rempli d'eau chaude ou de thé chaud, peut devenir salvateur si l'un de vous se blesse et l'attente pour les secours se prolonge.

Vous voilà paré pour votre ballade!

Publicité

**EXPÉRIENCE
COMPÉTENCE
PERFORMANCE**

vidysport
médecine du sport

swiss olympic APPROVED

en collaboration avec
Clinique de **La Source**
Lausanne